



# 我的餐盤：每天早晚一杯奶

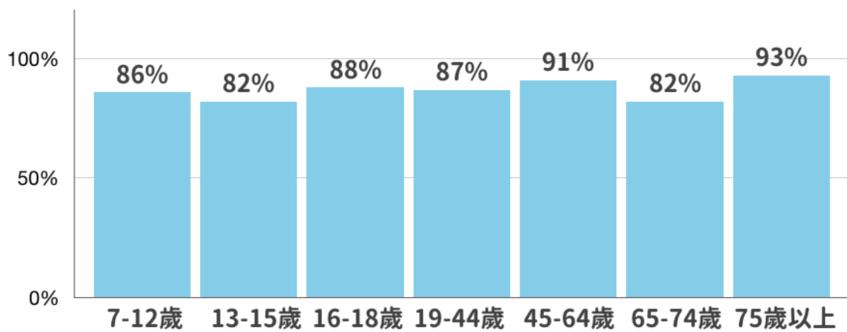
## 乳品類的營養

乳品類提供**蛋白質、鈣質、維生素B2**，幫助我們補充蛋白質，也能促進骨骼的健康、協助腸道的益菌生長！建議早晚各1杯，每天要攝取2杯！



## 你乳品有喝夠嗎？

各年齡層中每日未攝取到1份乳品之人數比例



\*根據102-105年國民營養調查結果顯示，高達80%以上的民眾，每天攝取不足1份的「乳品類」，我國每日乳品建議攝取量為2份

## 我有乳糖不耐症怎麼辦？



有乳糖不耐症的話，可先由**少量**攝取乳品類開始適應，**或者選擇發酵乳製品**，經由乳酸菌消化乳糖，進而減少引起乳糖不耐的狀況。

發酵乳製品有這些！

起司

優酪乳

優格

## 要怎麼挑選乳製品？

### 一天要喝多少量？

以鮮乳為例，每天建議喝約2份，1份大約就是1杯240毫升的鮮乳，**所以一天就要喝2杯！**這樣即可滿足每日將近**50%的鈣質建議量**。而市售新鮮屋的3種容量約為230毫升、290毫升與400毫升，最小盒裝為230毫升（約為1杯量），因此一天需要喝2盒。



約230毫升



約290毫升



約400毫升

**這些乳製品就相當於1杯鮮乳哦！**

起司 2片  
約45公克



無糖優酪乳 1杯  
240毫升

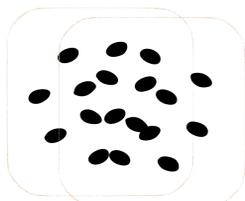


無糖優格 3/4杯  
210公克



## 補鈣迷思：用其他食物補鈣可以嗎？

有許多食物也富含鈣質，但可能會有吸收率的問題，這些食物可以作為鈣質的來源之一，但還是建議以乳品為主要來源！



芝麻

芝麻鈣質含量豐富，但吸收率低，為乳製品的10%，且含有高量油脂與熱量，吃多負擔高



深綠色蔬菜

深綠色蔬菜的鈣質含量普遍低於乳製品，且因為含有膳食纖維、植酸，會大幅降低鈣質吸收



豆腐

僅有以食用石膏做成，口感較硬的傳統豆腐類，如：板豆腐、豆乾，才含有豐富鈣質，嫩豆腐類鈣質含量非常低



豆漿

豆漿的鈣質含量為牛奶的14%，鈣質含量不高，不建議作為補鈣的主要來源